

早寝早起き朝ごはんフォーラム in ほっかいどう(速報)



子どもの成長には、早寝早起き朝ごはんをはじめ、適切な睡眠、食事、運動など規則正しい生活習慣が大切です。



「乳幼児期からの生活習慣の重要性」



＜神原 洋一先生のご略歴＞

小児科医 昭和26年生まれ 東京都出身

東京大学医学部卒業後、同大学附属病院、ワシントン大学小児神経研究部などで勤務をされ、現在、お茶の水女子大学名誉教授。専門領域は「小児科学」「小児神経学」「発達障害の医学」「国際医療協力」。NHK Eテレ「すくすく子育て」やNHK「きょうの健康」等、メディアにも多数出演。

子どもにとって食事は体をつくる材料です



産まれたばかりの子どもの脳は400g弱。それがなんと2歳で1000gになります。大人の脳の重さは1200gから1500gです。では、脳の大きさが大人と同じ大きさになるのは、何歳だと思いますか？15歳？12歳？いいえ、4歳です！脳からできるんです。では、どこからできたの？そう、食べたものからできるんです。ですから、私たち大人にも食事は意味があります。でも、子どもにはもっと大事です。

睡眠は生活リズムのなかで最も基本です

0歳児は12時間、2～6歳児は9～10時間、中学生になると7～8時間が普通の眠りです。深い眠りの底にいったときに、子どもにとって重要なことがおきます。成長ホルモンがでます。そしてもうひとつ、脳で起こっていること、それは何か。前の日に経験したことを記憶として海馬(かいば)というところに蓄積しているのも深い眠りのときです。勉強で習ったことをいれているのもその時間なのです。

双方向の会話が言葉の発達に一番重要です

2歳から3歳までの子ども71人にICレコーダーをつけて5日間録音した興味深い論文を紹介します。子どものしゃべった言葉が、親がしゃべりかけた言葉が、テレビの言葉が、兄弟のことが全部録音されてる。それらを全部解析したんです。その結果、テレビの視聴時間が長いと言語が少ない。ところが、会話を吟味すると相関関係はなくなる。どういうことかっていうと、テレビをたくさん観てる子であっても、親との会話が多い子どもは言葉が減らないんです。テレビが言葉を減らしてるのではなく、テレビをひとりで観ていて親との会話が減ったことで言葉が減った。そういうことがわかったんです。

詳細については、後日「開催レポート」で紹介いたします。お楽しみに！